

永遠不要嘲笑孩子的愛



朋友去體檢,查出心臟有些問題,她憂心忡忡地對我說:“才三十來歲就得了心臟病,將來老了可怎麼辦呢?”她五歲的小女兒飛跑過來,兩隻小手環住媽媽的腰:“媽媽別怕,等你老了,我就長大了,我給你做最香的飯,買最漂亮的衣服,請世界上最高明的醫生,把你的病治好。”

我的心微微一動,似有柳梢拂過水面。朋友卻哂笑道:“去去去!這會兒巧嘴八哥樣說得好聽,等到我真的又老又病,你怕是躲還躲不及呢,誰信你小孩子家的鬼話!”

女孩的臉,霎時成了石榴花的猩紅,低了頭,嘟起嘴唇,小聲爭辯着,努力地想讓母親相信自己的諾言。

朋友不看孩子,只顧自己感慨:“現在的孩子,升學難、找工作難、買房難。只要她將來能夠養得了自己,不攤開兩手向父母討生活費,已

是謝天謝地了,哪里還敢指望她,這些漂亮話,哼,小時候拿來哄哄大人的,日後誰肯認賬!”

尷尬的女孩轉過身,睫毛簌簌地抖着,眼淚一串串落下來。看來,她是真的受傷了。我趕緊示意朋友停下,並叫來兒子,讓他帶小妹妹出去玩。斟一杯熱茶,我緩緩告訴朋友,八歲的兒子也給過我許許多多的承諾。

三歲時,他仰着圓圓的小腦袋承諾:“等我長大了,會給爸爸媽媽買一架飛機,你們想飛到哪裡就飛到哪裡去。”

我欣欣然。在一萬米的高空,腳下重重疊疊鋪開純棉的白雲,厚實的暖依偎着恬淡的靜,藍白二色把眼睛洗得清清爽爽,那一種愉悅,應該是盛放着油菜花的田野吧,無邊無垠,暖徹心扉。

兒子四歲時,看一本別墅的圖片,用胖胖的手指嘩嘩地掀着書頁:“這一棟,那一棟,還有這個,將來全都給你們買,我們喜歡在哪里住,就到哪里住。”

我大笑。冬天我去海南住,沉醉在椰風海浪中;秋天去北京看紅葉,連襟袖間都有楓葉像蝴蝶一樣停棲;夏季就去西湖,看蓮葉接天,紅荷映日,哪里還會有暑氣;春天呢,我就住在繁

花如煙的揚州好了,讓自己也變成一朵最幸福的花。

兒子五歲的時候,我大病一場,他在我床前發誓:“我將來必定要制最好的藥,讓媽媽永無病痛。”

他不會製藥,卻能悉心照料我至康復,我將病中兩年來的日記整理好,寫成《穿西裝的斑點狗》。當文章在《讀者》獲獎時,老師與同學對他刮目相看,他萬分驚訝。當文章又在央視《子午書簡》欄目播出時,他忐忑不安了:“媽媽以後不要寫我了,我什麼也沒做,只是像我說過那樣地愛你。”

到了八歲,他慢慢地長大了,他的諾言也一天天現實起來。那一日,我看見樓下停着一輛漂亮的私家車,不禁脫口而出:“兒子,爸爸媽媽要好好努力,爭取買一輛這樣的車,我們開着去

旅遊。”他連連搖頭:“爸爸已經很累,媽媽身體弱,你們都不許再努力了。讓我來努力吧,我一定給你們買一輛寶馬,全世界只有你們最配坐寶馬。”

我告訴朋友,我清楚地知道,兒子只是個很一般的孩子,那些承諾,有許多可能是無法實現的。可那又有什么關係呢?他愛爸爸,也愛媽媽,並且努力地像他說過那樣地愛我們。即使做不到一百分,我們也很滿足了。因此,我從來沒有輕視過他,更不敢嘲笑他的承諾。

每一個孩子都有夢,他堅信埋下種子就會獲得盈室花香,他堅信愛一個人就能給他整個世界。這是一顆多么勇敢的心!

我誠懇地對朋友說:“永遠不要嘲笑那個愛你的人,孩子的心田是落雪後的原野,每一份諾言都彌足珍貴,每一份愛都晶瑩剔透。”

兩個孩子歡歡喜喜地跑進來,朋友充滿歉意地將女兒攬在懷里。是的,孩子在你懷里,你在愛里,你還要怎樣更好的世界呢?

標籤效應



當我們想得到他人友善的對待或更加熱情的服務時,不要忘記我們自己也要親切友善地對待他人,並牢記時刻為人服務的精神。

這是因為,當一個人被親切對待時,由於受到一種叫作“回報性原理”的心理作用的影響,也總會以親切的態度來回應對方。當你接受了他人的禮物,就會想“總得回贈些什麼”,這樣的心理大家都有過吧。

但是,何時何地對任何人都無差別地講親切的話,有時反而會被對方瞧不起。所以尺度很重要。

我們想告訴大家的是,可以通過語言上的親切,來刺激對方的回報性心理。

甲方:“這個價格實在是有些高啊。您是想著我們一定會殺價,所以故意在我們的預算上提高一兩成嗎?”

乙方:“瞧您說的,這是絕對沒有的事兒。我們是在原價的基礎上,再認真算上各種合理的成本……”

甲方:“哎,好了好了,你就別說這些場面話了。如果一定要這麼貴的話,我們下不了訂單了。”

乙方:“就像我剛纔說的,這已經是我

們的最低價格了。如果無法成交的話,那就算了。”

甲方:“啊?這……哎呀,我開玩笑的。好嘛好嘛,就這個價格吧。”

乙方:“謝謝。您總是這麼親切又通情達理,真是幫了我們大忙了。”

像這樣的談判場合,如果討價還價的結果順利地朝著乙方的目的進行,那么乙方就要不失時機地、自然不做作地表達自己的親切和感謝。

例如,“您總是這麼善解人意,快速做出決斷,真是幫了我們大忙了”“感謝您這麼快做出決定”,等等,對於這樣一些很平常的場面話,無論在面談時,還是線上對話中,都要養成隨時能說出來的習慣。如此,就會發生奇蹟。

對方會變得更加善解人意,能更快地做出決斷,對人也會更加親切。

這種變化被稱作“標籤效應”。當一直給對方貼上好的標籤時,對方也會無意識地採取符合這個標籤的行動。

比如,“你工作時真是手腳麻利啊”“你穿衣風格真不錯”“你做的飯總是這麼好吃”等,不斷給對方一些這樣的心理暗示,基於回報性原理,總有一天對方會有所回饋。

作者:[日]神岡真司

修心的機會

曾國藩說:“古人患難憂虞之際,正是德業長進之時,其功在於胸懷坦夷,其效在於身體康健。聖賢之所以為聖,佛家之所以成佛,所爭皆在大難磨折之日,將此心放得寬,養得靈,有活潑潑之胸襟,有坦蕩蕩之意境,則身體雖有外感,必不至於內傷。”

全是白話,實為至理。如何對待逆境憂患,說得清清楚楚。

第一,把逆境當成機會,不是逢低抄底的機會,而是修心的機會。修好了,本事、見識提陞幾個層級,當未來機會再現時,能成事的人可憑新修煉成的本事和見識直搗黃龍。

第二,從兩處看修心的



實效:是不是放得下?身體是不是健康?很多人不僅嘴硬,還很愛騙自己,所以,是否真的放下了,要看身體是不是健康,每天是不是睡得着、睡得香。

第三,如果真能做到放得下,真能遇逆境而坦蕩,外界的起伏輪回就不會對你造成巨大困擾,在有生之年,你成就大事的可能性將會大大增加。

我們上學時學過孟子的話:“天將降大任於是人也,必先苦其心志,勞其筋骨,餓其體膚,空乏其身,行拂亂其所為,所以動心忍性,曾益其所不能。”聽起來很有道理,背起來朗朗上口,可是誰都不願意這些磨難落在自己頭上。

曾國藩的這段話與孟子的話類似,但更簡單,更實在:心寬體健,沒有內傷,自然成佛。

作者:馮唐

中國人才睡午覺?午覺也能體現文化差異

最近重溫了一下 1994 年電影《Only you》,其中有這樣一個場景:女主角的美國女朋友在和一個意大利男人約會時,關於“睡不睡午覺”這回事兒,兩人產生了文化上的分歧。

風情萬種的意大利男人說,午飯後的時光不是用來工作的,而應該用來睡午覺。

而這位美國女朋友卻說,在美國只有孩子才睡午覺!

一個午覺就能看出文化觀念上的不同。

此前,一條“難道在中國上班族是可以午睡的嗎?”的提問出現在英語知名問答論壇 quora,獲得了 3 千多次的瀏覽。對大多數中國人而言司空見慣的小事,在國外卻被視作中國人獨有的“種族技能”?

1,中國人為什麼要午睡?

“然而午睡之樂,倍於黃昏,三時皆所不宜,而獨宜於長夏。非私之也,長夏之一日,可抵殘冬二日,長夏之一夜,不敵殘冬之半夜,使止息于夜,而不息于晝,是以一分之逸,敵四分之勞,精力幾何,其能此?”

林語堂為午睡正名所寫的《午睡的藝術》中,引用了清代文人李漁的文章解釋午睡。

飲食習慣也跟睡眠傾向息息相關。中國人秉承着“中午要吃得像皇帝”的觀念,日常飲食里永遠離不開“碳水化合物”,就是米飯和麵食。碳水化合物在體內分解糖分,就會產生困意。

在中國,午睡是一條有着悠久歷史的硬性規定。早在第一部憲法中就明文規定,公民有工作間隙休息的權利,人們休息所需要的設施也必須提供,這有助於提高勞動生產力。在這樣法律保護、公司鼓勵的大環境下,又有誰不會心安理得地趴下去呢?

2,國外沒有午睡習慣?

早在本世紀初,《午睡對工作效率影響的研究》在關於午睡流行性的問卷調查中,接受

調查的 88% 的中國人都有午睡的習慣,而表示“經常午睡”的美國人僅佔 13%!2009 年,皮尤研究中心(PewResearchCenter)在一份關於午睡時間的調查中表示,近 1/3 的美國人開始養成睡午覺的習慣,但超過半數的午休者是年齡在 80 歲及以上的老年人。2015 年,韓國就業人口網站 Incruit 公佈的調查結果顯示,雖然半數以上的公司規定的午休時間有 1-1.5 個小時,但 4 成的上班族“實際”午休時間不到 20 分鐘。

英國天空衛視(SkyNews)的駐華記者還在專欄里特意寫過初來乍到時對於中國人午睡習慣的驚訝。看來中國人可能真是習慣午睡的少數派!

就如國外對中國人午睡習慣表示詫異一樣,我們在心里也打出一個大大的問號:為什麼他們不睡午覺?

習慣

在美國,對於學生而言,大多中學學校的最晚一節課不會晚於下午 3 點,保證了晚上充足睡眠的情況下,自然不會要求中午設立專門的午睡時間。

與咖啡有關?

在英國,他們認為午睡通常是由於夜間照顧嬰幼兒而導致睡眠不足才會採取的“補救”措施,當孩子長大睡眠規律後(通常是 5 歲)便沒有午睡需求了。

咖啡自傳入歐洲以後,受到市民和工人階級的追捧,成為炙手可熱的提神醒腦利器。咖啡成為西方人飲食中的重要一環,大多數人會在上午與中午分別喝一杯咖啡,這也就不難理解為什麼很少人選擇睡午覺了。

文化觀念? 作家簡·布倫丁格曾經做過一個“在圖書館午睡”的實驗,最後他被人粗暴的喚醒,並被指責“只有讀高中的未成年才會如此粗魯的在這里睡覺”。據《金融時報》報道,大部分日本和美國人對“在工作場合睡覺”感覺彆扭,即使有銀行或律師事務所買了睡眠艙,也很難在金融和法律等行業真正利用起來。他們將睡覺視為一件極其個人、私密的事情,萬萬不該暴露在公眾場所呀。



咖啡自傳入歐洲以後,受到市民和工人階級的追捧,成為炙手可熱的提神醒腦利器。咖啡成為西方人飲食中的重要一環,大多數人會在上午與中午分別喝一杯咖啡,這也就不難理解為什麼很少人選擇睡午覺了。

文化觀念?

作家簡·布倫丁格曾經做過一個“在圖書館午睡”的實驗,最後他被人粗暴的喚醒,並被指責“只有讀高中的未成年才會如此粗魯的在這里睡覺”。據《金融時報》報道,大部分日本和美國人對“在工作場合睡覺”感覺彆扭,即使有銀行或律師事務所買了睡眠艙,也很難在金融和法律等行業真正利用起來。他們將睡覺視為一件極其個人、私密的事情,萬萬不該暴露在公眾場所呀。

3,午睡是不是必需? 睡午覺,好處真的大? 午睡的好處不言而喻。美國哈佛大學心理學家 Mednick 等 2003 年在《Nature Neuroscience》期刊發表了研究結論:白天小睡與夜間睡眠一樣可以促進睡眠依賴的記憶。所以,睡午覺可以幫助你增強記憶!

午後眯一會兒可以改善心情,降低人體緊張度。10 分鐘,只需 10 分鐘!緩解壓力的效果堪比晚上睡 8 個小時!聽我的,趕緊睡!

西班牙的一個醫學研究結果證明:每天午睡 30 分鐘,人體內激素分泌更平衡,心血管系統疾病發病率也可以減少 30%。除此之外,睡午覺還有降低血壓的功效。

睡錯午覺,真的有害處?

持續睡眠超過 45 分鐘,可能進入深度睡眠周期,醒來更沒精神。如果時間太長,醒來會有輕微的頭痛、全身無力、精神不振,影響下午的工作。

Tips: 健康的午睡時間以 15-30 分鐘最恰當,最長不要超過 1 小時。

吃飽就睡,容易引起食物返流,使胃液刺激食管,讓人不舒服。甚至引起血管堵塞,大腦可能因局部供血不足而發生中風。

Tips: 建議飯後最好活動 10 來分鐘再午睡。

睡午覺的正確打開方式? 趴在桌上睡會壓迫胸部和胳膊,影響血液循環和神經傳導,還會對眼球造成壓力,容易形成高度近視,誘發青光眼等疾病。

Tips: 午睡不能隨便在走廊下、樹陰下、草地上、水泥地面上就地躺下就睡,最好的睡覺姿勢是躺着睡。

如果你沒有條件躺着睡:靠着椅背睡覺,脖子後面帶個 U 形枕,腿可以放在椅子上,有利于全身的血液循環。

如果你連靠着睡的條件都沒有:要拿個軟而有一定高度的東西墊在手臂下,半邊側臥到睡。

不要壓迫眼睛,全身放鬆,把手按照舒適的姿勢放置,這樣能夠避免壓迫視神經,還能防止胃部遭到擠壓。

中國人從小被灌輸“午睡”的概念,即使睡不着,眯十分鐘就好。俗話說:“中午不睡,下午崩潰!”但主要還是要聽從身體的安排,睏了就睡!可別忘了,小憩怡情,大睡傷身哦。